

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 40 METER, DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
KELAS V SD NEGERI KRANDEGAN, KECAMATAN BAYAN,
KABUPATEN PURWOREJO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:
Siti Aminah
NIM. 10604227383**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 40 METER, DAYA LEDAK TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS V SD NEGERI KRANDEGAN KECAMATAN BAYAN KABUPATEN PURWOREJO” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, ..9..JULI..... 2012

Pembimbing



Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul ” Hubungan antara Kecepatan Lari 40 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri Krandegan Kecamatan Bayan Kabupaten Purworejo” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 September 2012 dan dinyatakan lulus.


DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		25/9.12
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		25/9 2012
Ngatman, M.Pd	Penguji I		24-9-2012
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji II		24-9-2012

Yogyakarta, 10 September 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

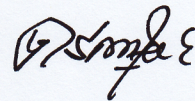
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 9 Juli 2012

Yang menyatakan,



Siti Aminah

NIM. 10604227383

MOTTO

- ✓ Apapun yang kau lakukan niatkan karena ALLAH SWT.

(Penulis)

- ✓ Mulailah segala sesuatu dengan membaca BASMALLAH.

(Penulis)

- ✓ Olahraga merupakan wahana peningkatan kualitas hidup manusia, baik yang menyangkut kesehatan fisik, mental, emosional, dan sosial.

(Adhyaksa Dault)

- ✓ Doa adalah senjata paling ampuh dalam mencapai harapan yang membentang serta sebagai wujud kepatuhan dari seorang hamba dihadapan Tuhan-Nya.

(H. Abdul Karim J).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, karya ini kupersembahkan kepada:

- ✓ Suami tercinta yang selalu memberikan motivasi demi keberhasilanku.
- ✓ Anak-anakku tercinta yang selalu memberikan inspirasi.
- ✓ Kepala SD Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo.
- ✓ Almamater Universitas Negeri Yogyakarta.

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 40 METER, DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA
KELAS V SD NEGERI KRANDEGAN, KECAMATAN BAYAN,
KABUPATEN PURWOREJO**

Oleh:
Siti Aminah
NIM. 10604227383

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kecepatan Lari 40 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo, Tahun Pelajaran 2011 / 2012.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional (*Correlational Study*) dan metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo, Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 30 siswa. Kecepatan diukur dengan pengukuran Tes Lari 40 meter (TKJI, 2010), daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump Test* (TKJI, 2010), dan kemampuan lompat jauh diukur jauhnya lompatan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis *product moment* antara variabel bebas dengan variabel terikat pada taraf signifikansi 0,05. Untuk mengetahui sumbangan masing-masing variabel digunakan determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dengan kemampuan lompat jauh dengan nilai r_{hit} atau observasi sebesar $0,398 >$ dari r_{tab} sebesar 0,361. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh dibuktikan dengan perolehan nilai r_{hit} sebesar $0,541 >$ dari r_{tab} sebesar 0,361. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 40 meter dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa Kelas V SD Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo, Tahun Pelajaran 2011/2012. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya nilai F_{hit} 6,819 $>$ dari F_{tab} 3,34. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel bebas memberikan sumbangan pada variabel terikat sebesar 45,10 %.

Kata Kunci : *kecepatan lari 40 meter, daya ledak otot tungkai, dan lompat jauh*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan Lari 40 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo”. Penelitian ini merupakan tugas akhir yang harus dilaksanakan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga dapat melanjutkan pendidikan guna pengembangan wawasan dan pengetahuan.
2. Bapak Drs.. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Dra. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ijin dan petunjuk untuk mengadakan penelitian.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, selaku Koordinator Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjaskes dan sekaligus pembimbing yang telah memberikan persetujuan dan petunjuk serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Paryono, S.Pd, selaku Kepala SD Negeri Kradegan Bayan yang telah memberikan ijin guna pelaksanaan penelitian.

6. Siswa kelas V SD Negeri Krandegan atas segala kerjasamanya sebagai subjek penelitian
7. Semua pihak lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu dimana telah memberikan bantuak selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, Juli 2012

Penulis

Siti Aminah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II. KAJIAN TEORITIK	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kecepatan	10
2. Lari 40 Meter	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai	13
4. Lompat Jauh	17
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh	24
6. Hubungan Kecepatan Lari 40 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh.....	27
7. Karakteristik Anak Kelas V SD	29
B. Kajian Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis Penelitian	33
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Subjek Penelitian	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	45

	Halaman
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	49
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	49
2. Deskripsi Subjek Penelitian	49
3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	49
B. Deskripsi Data	50
1. Variabel Lari 40 Meter	50
2. Variabel Lompat Tegak	51
3. Variabel Kemampuan Lompat Jauh	53
C. Hubungan Antar Variabel Penelitian	55
1. Hubungan antara Variabel Kecepatan Lari 40 Meter dengan Kemampuan Lompat Jauh	55
2. Hubungan antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh	56
3. Hubungan antara Kecepatan Lari 40 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh	57
4. Koefisien Determinasi	58
D. Pembahasan	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi Hasil Penelitian	66
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	66
D. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter Putra	50
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter Putri	51
Tabel 3. Hasil Tes Lompat Tegak Putra	52
Tabel 4. Hasil Tes Lompat Tegak Putri	52
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap dan Gerakan pada waktu Melakukan Tolakan	21
Gambar 2. Sikap Badan di Udara pada Lompat Jauh	22
Gambar 3. Sikap pada Waktu Mendarat	24
Gambar 4. Desain Penelitian	35
Gambar 5. Papan Lompat Tegak	41
Gambar 6. Posisi Raihan Tangan Tanpa Melompat.....	41
Gambar 7. Posisi Siap Melompat	41
Gambar 8. Posisi Raihan tangan Saat Melompat	41
Gambar 9. Lapangan Lompat Jauh	43
Gambar 10. Tahap Awalan Lompat Jauh	44
Gambar 11. Histogram Sebaran Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	72
Lampiran 2. Ijin riset/Survei/PKL dari KPPT	73
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	74
Lampiran 4. Surat Terra <i>Stopwatch</i>	75
Lampiran 5. Surat Terra Meteran	76
Lampiran 6. Hasil Penelitian	77
Lampiran 7. Foto-foto Kegiatan Penelitian	87